

Hábitos sanos para sonrisas felices



Cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño

Escoja bebidas que ayudarán a mantener a su niño saludable. Muchas bebidas contienen azúcar natural o agregado. Los niños que consumen bebidas azucaradas frecuentemente tienen más probabilidad de tener caries. ¡Es posible que usted ni sepa que le está dando bebidas azucaradas a su niño! El agua o la leche son las mejores bebidas para su niño.



THE NATIONAL CENTER ON
Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Sugerencias sobre cómo escoger bebidas saludables para su niño:

- La leche materna es la mejor. Amamante a su niño por 6 meses o más.
- Dele agua natural con fluoruro a su niño. El agua de la llave es segura y barata.
- Dele leche a su niño durante las comidas y las meriendas programadas.
- Es mejor no poner a su niño a dormir con un biberón o un vasito con popote para niños. Si lo hace, el biberón o el vasito solo deberán tener agua, nada más.
- Dele fruta picada o entera a su niño en vez de jugo de fruta.
- Si le va a dar jugo a su niño, espere hasta que cumpla los 6 meses. Ofrezcale hasta un máximo de 4 a 6 onzas de jugo de fruta 100% cada día. Sirva jugo en un vaso.
- Si su niño toma de un vasito para sorber, solo debe tener agua o leche, nada más. La mayoría de los niños ya pueden tomar de un vaso al cumplir entre 12 a 14 meses.

¿Sabe cuánto azúcar tiene cada bebida?

Cucharaditas de azúcar por cada 4 onzas de bebida.

3 1/2

Jugo de uva

3 1/2

Refresco de cola

3

Jugo de manzana

3

Bebida de fruta

2 1/2

Leche de chocolate

2

Jugo de naranja

1 1/2

Leche descremada

0

Agua

Este folleto fue preparado por el National Center on Health (Centro Nacional de la Salud) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Health. 2014. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño*. Elk Grove Village, IL: National Center on Health.

Foto que requiere reconocimiento: Jessica Merz / Flickr / CC BY-ND (primera página, parte superior)